SHARP®

オーブンレンジ 家庭用

形名 RE-SW10（アール イー エス ダブル）

※業務用として使用しないでください。

COOKBOOK

クックブック（取扱説明編／料理編）


トースト 16ページ


スポンジケーキ 22ページ

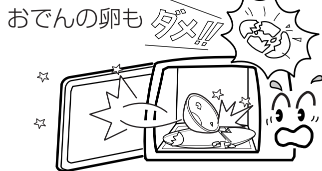

じゃがいもときのこのグラタン 24ページ

お買いあげいただき、まことにありがとうございました。
このクックブック(取扱説明編／料理編)をよくお読みのうえ、正しくお使いください。
ご使用の前に、「安全上のご注意」を必ずお読みください。
このクックブック(取扱説明編／料理編)は、保証書とともに、いつでも見ることができる所に必ず保存してください。

このような使いかたをしないでください

（　　ページ）主な説明を記載しています。

卵(殻付き卵やゆで卵)**を**
レンジ加熱すると
爆発し、危険です。
衝撃でドアが開いたり、
丸皿が割れることがあります。



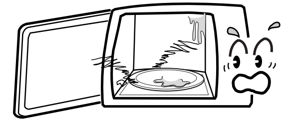
卵のレンジ加熱は、
しない （6 ページ）

加熱しすぎると
食品は発煙・発火します。
飲み物は突沸し、取り出した
瞬間に中身が飛び出し、
やけどをすることがあります。



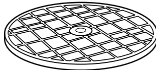
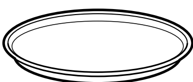
必要以上に加熱しない
加熱早見表（目安時間）（26 ページ）

汚れている庫内で
加熱すると
発煙・発火します。
付着した食品カスや油が
焦げて火花が出たりします。



こまめにお手入れを
お手入れ （27 ページ）

■付属品の確認(各1)

回転網		常に庫内にセットしておきます。	**クックブック**（取扱説明編／料理編） 当商品は日本国内向けであり、日本語以外のクックブックはありません。 This model is designed exclusively for Japan, with manuals in Japanese only. **保証書**
丸　皿		陶器製です。 落としたり、ぶつけたり しないでください。	

● **付属品や食品の出し入れ時には、必要に応じて市販のミトンやふきんなどをお使いください。**
※使用中に破損したり、紛失したときは、お買いあげの販売店へお申し付けください。(有料)

■知っておくと便利です

電源オートオフ機能(省エネ設計)

詳しい説明 （9 ページ）
ドアを開閉すると電源が入ります。
ドアを閉めて1分後に電源が切れます。

庫内灯 キー(省エネ設計)

詳しい説明 （8 ページ）
加熱中に押すと庫内灯を点灯・消灯することができます。
※工場出荷時は「消灯」になっています。

仕上がりの調節について

自動加熱のときは、強め、弱め(ひかえめ)に加熱を調節することができます。
※酒のかんなど、必ず弱めを押して加熱するメニューもありますので、各ページの説明をお読みください。

丸皿のお手入れについて

汚れが取れにくい部分は、クリームクレンザーを付け、**丸めたラップでこすり落としてください。** （27 ページ）

お知らせ音(加熱終了音など)を消すとき、鳴らすとき

音を消すとき 出力切替 レンジ **を『ピピッ』と鳴るまで4秒間押します。**
音を鳴らすとき 出力切替 レンジ **を『ピッ』と鳴るまで4秒間押します。**
▶ **とりけし キー**を押して 0 表示にしてください。
設定完了です。

※表示が消えても(電源プラグを抜いても)設定された状態を保ちます。
　エラー時の音(ピピピピピ)は、お知らせ音を消す設定にされていても鳴ります。

もくじ

料理編

ページ

お菓子・パン

- ▶ ピザトースト（取説編に記載） …… 16
- ▶ 型抜きクッキー …… 22
- ▶ スポンジケーキ …… 22〜23
- ▶ ロールパン …… 23

お総菜

- ▶ マカロニグラタン …… 24
- ▶ じゃがいもときのこのグラタン …… 24
- ▶ 市販の冷凍グラタン …… 24
- ▶ ぶりの照り焼き …… 25
- ▶ 鮭とコーンのホイル焼き …… 25

手軽に作れる簡単メニュー

- ▶ 山菜おこわ …… 25
- ▶ あさりの酒蒸し …… 25
- ▶ 市販の冷凍ピザ …… 25
- ▶ 焼きいも …… 25
- ▶ も　ち …… 25

カタログ等で表記している自動メニュー数とは、1 サックリ解凍・全解凍・2 牛乳・酒・3 トースト・4 ゆで野菜（根菜・葉菜）・5 フライあたため・6 コンビニメニューの計9メニューです。

取扱説明編

ページ

必ずお読みください
安全上のご注意 危険・警告・注意 …… 4~7

ご使用前に

- ■ 各部のなまえ …… 8
- ■ 電源を入れて、カラ焼きをしてください …… 9
- ■ 加熱のしくみ …… 10
- ■ 調理のときのお願い …… 10
- ■ 使える容器 使えない容器にご注意を …… 11

自動加熱

ごはんやおかずをあたためる …… 12~13
- ■ あたため キー 常温・冷蔵・冷凍もののあたため

肉や魚を解凍する …… 14
- ■ 1 サックリ解凍 キー
  切り分けできる程度に解凍、全解凍は、2度押し。

飲み物をあたためる …… 15
- ■ 2 牛乳・酒 キー

食パンを焼く …… 16
- ■ 3 トースト キー

野菜をゆでる …… 17
- ■ 4 ゆで野菜 キー

フライものをあたためる …… 18
- ■ 5 フライあたため キー 冷凍ものは、2度押し。

コンビニのお弁当やお総菜をあたためる …… 19
- ■ 6 コンビニメニュー キー

手動加熱

- ■ レンジ キー W数(出力)を変更するときは …… 20
- ■ トースターグリル キー …… 20
- ■ オーブン キー(発酵) 発酵の操作方法 …… 21
- ■ 加熱早見表 …… 26

こんなとき

- ■ お手入れ …… 27
- ■ 故障かな？ …… 28~29
  - こんな表示が出たら調べるところ
- ■ 保証とアフターサービス …… 30
- ■ お客様ご相談窓口のご案内 …… 31
- ■ 仕　様 …… 裏表紙

安全上のご注意 必ずお守りください

この取扱説明書および商品には、安全にお使いいただくために、いろいろな表示をしています。
内容(表示・図記号)をよく理解してから本文をお読みになり、記載事項をお守りください。

■「表示」を無視して、誤った取り扱いをすることによって生じる内容を、次のように区分しています。

 **危険** 「死亡や重傷を負うおそれが高い内容」を示しています。

 **警告** 「死亡や重傷を負うおそれがある内容」を示しています。

 **注意** 「けがや財産に損害を受けるおそれがある内容」を示しています。

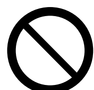
■お守りいただく内容の種類を、「図記号」で区分して説明しています。

 「してはいけないこと」を表しています。

 「しなければならないこと」を表しています。

 危険

火災や感電、大けがを防ぐためにお守りください。


禁止

● **吸排気口や穴などに、ピンや針金などの金属物や異物を入れない**
感電・けがや故障の原因になります。




分解禁止

● **自分で絶対に分解・修理・改造をしない**
感電・火災・けがの原因になります。

異物が入った場合や修理は、お買いあげの販売店、またはお客様ご相談窓口にご連絡ください。 31 ページ

電子レンジを安全にお使いいただくために

■ 食品・飲み物を加熱しすぎないように

必要以上に加熱すると…

- **食品は、発煙・発火**することがあります。
- **飲み物は、**取り出すときに**突然沸騰**して**飛び散り(突沸)、**やけどをすることがあります。
  加熱時間の目安は、26 ページを参照してください。

■ お手入れは、加熱終了後や汚れに気付いたらこまめに 27 ページ

- 電源プラグを抜き､本体や付属品が冷めてから、こまめにお手入れをおこなってください。
- 電波の出口カバーや庫内底面に付着した食品カスは、発煙・発火することがあります。

■ レンジ加熱とヒーター加熱を誤らないように

- 加熱の種類を誤ると、食品や容器が発煙・発火することがあります。
- 加熱スタート後も加熱の種類を確認してください。

■ 据え付け部の壁面汚れや変色が気になる場合

- 排気口からの油煙や熱風で壁面が汚れたり、変色したりするおそれがあります。壁面とのすき間は十分にあけるか、あらかじめアルミホイルを壁面に貼ると、汚れを防止できます。 7 ページ

⚠警告

設置時は


アース線接続

● **アースを確実に取り付ける**
故障や漏電のときに感電するおそれがあります。

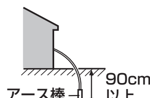
取り付けは、販売店または最寄りの電気工事店にご相談ください。

アース端子付きコンセントがある場合



アース線先端の皮をむき、アース端子に確実に固定します。

アース端子付きコンセントがない場合



アース棒(別売り)を使用して湿気のある場所に打ち込むアース工事(D種接地工事)が必要です。

ガス管や水道管、電話や避雷針のアース線には絶対に接続しないでください。

水気や湿気の多い所に設置する場合は、お買いあげの販売店または、電気工事店に依頼して、必ず アース工事(D種接地工事) をしてください。

湿気の多い場所
- 飲食店の厨房。
- 土間・コンクリート床。
- 酒・しょうゆなどの醸造、貯蔵所。

水気のある場所
(アースとともに漏電しゃ断器も設置してください。)
- 八百屋・魚屋の洗い場など、水を扱う所。
- 水滴の飛び散る所。
- 地下室のように結露が起きやすい所。

※設置場所の変更や、ご転居の際には、必ず再度アースの取り付けをおこなってください。

付属のアース線の長さが足りないときは、導体径1.25mm以上のものをご使用ください。

電源や電源プラグ・コードは


禁止

● **ゆるんだコンセントは使わない**

● **傷んだコードや電源プラグは使わない**

● **傷付けたり、変形させない**
- 加工する・高温部(排気口)に近付ける・無理に曲げる・引っ張る・ねじる・束ねる・重い物をのせる・挟み込むなどをすると、電源コードが破損し、火災・感電・ショートの原因になります。


必ず実施

● **定格15A(アンペア)以上・交流100Vのコンセントを単独で使う**
他の器具と併用した分岐コンセント(延長コード)を使うと、異常発熱し、発火や感電することがあります。

● **電源プラグは根元まで確実に差し込む**
発火の原因になります。

● **定期的に電源プラグに付いたほこりを乾いた布で拭き取る**
ほこりがたまると火災の原因になります。

ご使用時は


禁止

● **熱に弱いものを近付けない**
- たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなどの敷物の上に置いたり、カーテンなどの燃えやすいものの近くに置かない。
- スプレー缶を近付けない。
引火や破裂したり、敷物などは、変形・変色・反りの原因になります。

● **子供だけで使わせない**
● **幼児の手の届く所で使わない**
感電・やけど・けがをすることがあります。

お手入れ時は


プラグを抜く

● **必ず電源プラグをコンセントから抜き、冷めてからおこなう**
また、濡れた手で 抜き差ししない
感電・やけど・けがをすることがあります。

・・・安全上のご注意

⚠注 意

料理をするとき は


禁止

● **食品や飲み物などを加熱しすぎない**
発煙・発火のおそれがありますので様子を見ながら加熱します。
加熱早見表 26 ページ

- **少量のもの**
  (あんまん・パン・やきいもなど)
- **油が付いたもの**
  (バター付きトースト・フライものなど)
- **水・お酒・コーヒー・牛乳(豆乳)など**
  飲み物は取り出すときに**突然沸騰**して**飛び散り(突沸)**、やけどをすることがあります。
  広口の容器に入れ、加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。



- **油脂分の多いもの**
  (牛乳・生クリームなど)

加熱しすぎたときは…

そのまま20秒ほど庫内で冷ましてから取り出してください。

● **金属容器やアルミホイルなどを使用してレンジ加熱しない**
内側がアルミホイルの容器(レトルト食品など)・金串・アルミケース・アルミキャップ・アルミテープを加熱しない。火花が出て本体を傷めたり、食品の発煙・発火の原因となります。
※一部アルミホイルを使う方法がありますが、このクックブックの記載通りにお使いください。

● **鮮度保持剤(脱酸素剤)を入れたまま加熱しない** 発火することがあります。

● **回転網の上に汁や油分が落ちそうなときは、バター付きトーストなどをのせて焼かない** 発火することがあります。


禁止

● **ゆで卵(おでんの卵など)の加熱や密閉容器など完全に密閉されたものはレンジ加熱しない。爆発し、大変危険です**
また、その衝撃によって、**食器や丸皿が割れる**ことがあります。



※卵を加熱するときは、必ず割りほぐしてください。


必ず実施

● **加熱に合った容器を使う**
11 ページ

● **びん・密封容器の栓やふたをはずす**
容器が破裂して、やけどやけがをすることがあります。

● **乳幼児のミルクなどのあたためは仕上がり温度を確認する**
やけどをすることがあります。

● **膜(いかなど)や殻付き(クリなど)のものは、切れ目や割れ目を入れる**
殻が破裂して、やけどやけがをすることがあります。

● **ラップをはずすときは、注意する**
蒸気が一気に出るので、ゆっくりはずしてください。
やけどをすることがあります。

もしものときは


禁止

● **庫内の食品が燃えだしたときは、ドアを開けない**
ドアを開けると酸素が入り、勢いよく燃えます。

- **次の処置をしてください。**
  1. ドアを閉めたまま、[とりけし]キーを押す。
  2. 電源プラグを抜く。
  3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。
- **鎮火しない場合は、水か消火器で消火する。**
- **そのまま使用せずに、必ず販売店に点検を依頼してください。**


必ず実施

● **製品本体が転倒・落下した場合は、外部に損傷がなくても使用せず、点検を依頼する**
感電や電波漏れすることがあります。
落下・転倒防止用金具「品番RK-TB1」(別売)については、裏表紙をご覧ください。

お願い

- テレビ、ラジオから3m以上離す。
  雑音や画像が乱れる原因になります。
- 電子レンジの近くでは無線LAN機器の通信性能が低下することがあります。
  無線LAN機器の取扱説明書などをお読みのうえ、ご使用ください。

ご使用のときは



- **庫内やドアに物をぶつけたり、ドアに物を挟んだまま使わない**
  電波漏れやドアのガラスが割れるおそれがあります。
- **丸皿に衝撃を加えたり、急冷したり、使用中のドアにも水をかけない**
  割れるおそれがあります。
- **ドアやハンドルに無理な力を加えない**
  本体が倒れて、けがをしたり、電波漏れの原因になります。
- **蒸気や水のかかる所や火気の近くで使わない**
  感電・漏電することがあります。
- **電源プラグを抜くときは、電源コードを持って引き抜かない**
  断線やスパークして、発火することがあります。
- **調理以外に使わない**
  過熱・異常動作して、発火することがあります。庫内を収納庫として使わないでください。また、カラ(食品なし)の状態でレンジ加熱しないでください。
- **本体の上に物を置かない**
  過熱して焦げたり、変色することがあります。
- **庫内やドアに油・食品カス・煮汁を付けたままで放置したり、加熱したりしない**
  発火・発煙したり、さびることがあります。付着した場合は、冷めてから、必ず拭き取ってください。
- **回転網をはずすときは、上ヒーターに当てない**
  上ヒーターが割れて、ケガをすることがあります。27 ページ



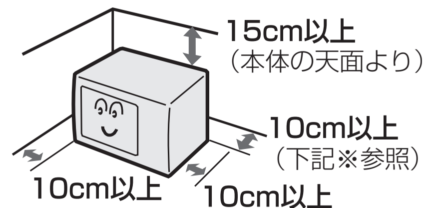
- **ヒーター加熱中や加熱終了後しばらくは高温箇所(ドア・庫内・排気口・キャビネット・付属品など)に触れない**
  高温のため、やけどをすることがあります。食品や付属品の出し入れは、乾いたミトンなどをご使用ください。

設置について



- **壁との間をあけ、周りを密閉した状態にしない**
  (吸気口・排気口 8 ページ をふさがない)
  過熱して発火や故障することがあります。

新鮮な空気で吸排気が十分にできるように、天面・後面・両側面に開放空間を設ける。



消防法　基準適合

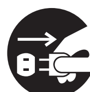
※(ただし、背面の凸部で一番飛び出しているところより9cm以上)

上記の記載寸法を離しても調理中の油や湯気が混じり、排気口付近の壁が汚れたりすることがあります。

- 壁の汚れが気になる場合は、壁面にアルミホイルなどを貼ると、汚れを防ぐことができます。
  ※製品本体に貼らないでください
- 窓ガラスがある場合は、排気口と20cm以上離します。(それでも温度差によって割れる場合があります)
- 熱に弱い家具やコンセントのある壁面に排気口が向き合うときは、熱変形するおそれがあるため、遠ざけてください。

- **丈夫で安定した場所に置く**
  騒音や振動、ガタ付きの原因になります。

長期間使用しないときは

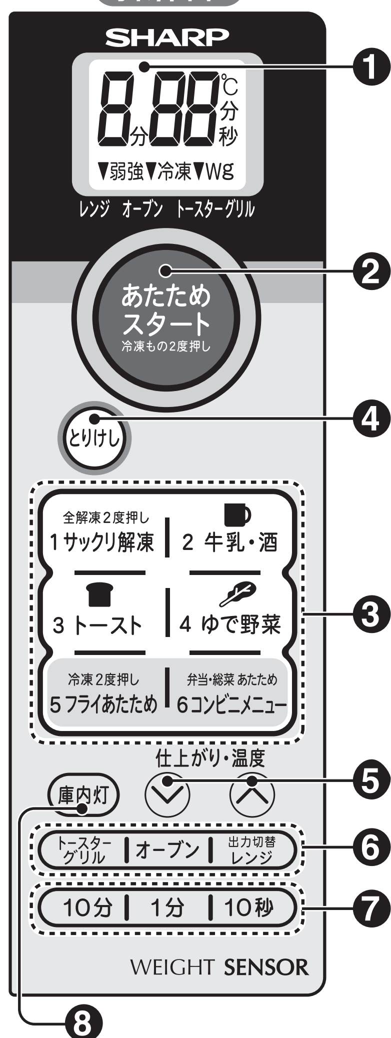


- **長期間使用しないときは、電源プラグを抜く**
  絶縁劣化などで感電や漏電・火災の原因になります。

各部のなまえ

●お買いあげの機種によっては、この取扱説明書で記載しているキーのデザインと異なっている場合がありますが、使いかたは同じです。

操作部



❶ 表示部 (説明のためすべてを表示しています)

加熱時間、温度、加熱の進行などを表示します。
※10分を超える表示は、「秒」表示をしません。

自動加熱　時間や温度を合わせずに自動で加熱します。

❷ あたため・スタート キー

あたためを自動でするとき(冷凍ものは、2度押しします)や、手動加熱の加熱スタートをするときに使います。

❸ 自動メニューキー(1～6)　自動で加熱します。

❹ とりけし キー

途中で加熱をやめるときや、キーを押しまちがえたときに使います。
※加熱途中でかき混ぜたりするとき(一時停止)は、とりけし キーを押さずにドアを開けます。

❺ 仕上がり・温度 キー

- 自動加熱の仕上がり調節に使います。
- 手動オーブン加熱の温度合わせに使います。

手動加熱　時間や温度を合わせて加熱するときに使います。

❻ トースターグリル・オーブン・レンジ キー

発酵は、オーブン キーを使います。

❼ 時間合わせキー　手動加熱の時間合わせに使います。

❽ 庫内灯 キー

加熱中の庫内灯を点灯、または消灯させたいときに使います。
工場出荷時は「消灯」になっています。 ※発酵時は点灯しません。

前面

上ヒーター (庫内天面)
キャビネット
下ヒーター (底面内部)
庫内灯(庫内右側面)
ドアを開けると点灯します。
(最大5分間)
操作部
ドア
(ガラス製)
ハンドル
回転軸
回転網をセットします。左右どちらにも回転します。
電波の出口カバー
絶対に取りはずさないでください。

背面

吸気口
排気口
(背面・両側面)
アース線
電源プラグ

回転軸部分・電波の出口カバーについてのご注意　**必ずお守りください。**

食品カスが付着したままで使用すると、焦げたり火花が飛んだりします。こまめにお手入れしましょう。27 ページ

電源を入れて、カラ焼きをしてください

● 庫内に付着している油を焼き切ります。
カラ焼きをしなくても調理できますが、その場合、調理中に庫内が高温になると煙やにおいが出ます。

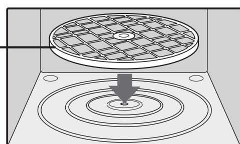
※操作を間違えたときは、とりけしキーを押してやり直してください。

カラ焼きをするときは 必ず換気をしながら！

庫内が高温になると吸排気口から煙やにおいが出ます。
- 部屋の窓を全開するか、換気扇を回してください。
- 煙やにおいに敏感な小鳥などは、別の部屋に移してください。

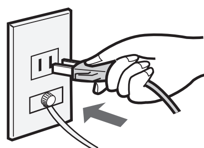
電源を入れる

1 回転網を庫内にセットし、ドアを閉める



- 回転網は、常にセットしておきます。

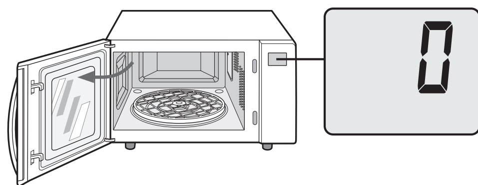
2 電源プラグを差し込む



表示部には何も表示しません。

3 ドアを開ける

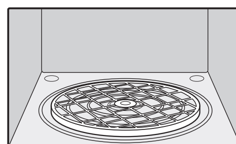
- 「0」表示点灯。(電源が入ります)



カラ焼きをする

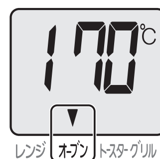
1 回転網のみを庫内にセットし、ドアを閉める

※丸皿は、入れません。



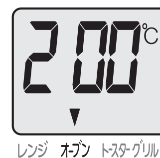
2 オーブン を押す

- 初め、170℃を表示。
▼は加熱の種類(オーブン)を示しています。



3 仕上がり・温度 上がるを押して加熱温度200℃に合わせる

10℃下がる 10℃上がる



4 10分 を2度押して加熱時間20分に合わせる



5 

を押す

カラ焼き完了

加熱 → 終了音 ピーピー…

本体が熱くなります。ご注意ください。

加熱中・加熱後のご注意
- 高温のため庫内壁が膨張するときに「ポン」と鳴ることがあります。冷めるときも鳴ることがあります。

電源オートオフ機能（省エネ設計）

- **ドアを開けると電源が入ります。**（「0」点灯）
- **ドアを閉めると1分後に電源が切れます。**（「0」消灯）

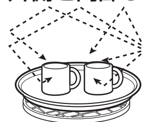
※ドアを開けていたり、「0」表示以外のときは、電源は切れません。
※**庫内温度が高いときは、電源が切れるまで最大10分程度かかります。**
加熱終了後、製品内部を冷やすために、最大3分程度ファンが回転します。

加熱のしくみ

上ヒーターの赤熱について (レンジ加熱以外のとき)
断続制御しているので、メニューによって赤熱しない場合があります。

レンジ加熱(電波で加熱)

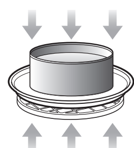
食品中の水分子が、摩擦熱(まさつねつ)を起こすため、食品の外側と内部がほぼ同時に加熱されます。



- 食品の種類・加熱前の温度によって加熱時間は、異なります。
- 食品の分量が2倍になると加熱時間は、2倍弱になります。

オーブン加熱(ヒーターで加熱)

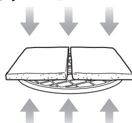
上下にあるヒーターで庫内の温度を一定に保ち、食品を包み込んでふっくら焼き上げます。



- 発酵は庫内を冷ましてから、オーブン温度40℃に設定しておこないます。

トースターグリル加熱(ヒーターで加熱)

上下にあるヒーターからの強い熱で焼き上げます。



- 手動加熱の場合、庫内が熱いうちに焼くときは加熱時間を控えめに。
- 汁や油分が底面に落ちそうなメニューは、丸皿にのせて加熱してください。



- 素材の種類や脂ののりにより、焦げかたが変わるため、様子を見ながら焼いてください。
たれつきメニューをするときは、丸皿にアルミホイルを敷き、食品をのせます。
(あと始末が楽です)

組み合わせ加熱(電波とヒーターで加熱)

レンジ加熱とヒーター加熱が連続して入り、微妙な火加減を自動で調節します。 (手動加熱で設定はできません)
5 フライあたため キーの加熱方法です。

調理のときのお願い

「**安全上のご注意**・お料理をするときは」もあわせてご覧ください。6 ページ

自動加熱のとき

付属品・容器は、加熱に合ったものを

- 付属品の使用は、このクックブックの記載どおりにお使いください。
- 容器は、加熱に合った材質のものをお使いください。
- 液体の加熱は、くびれのない広口の容器をお使いください。

加熱中は、ドアの開閉に注意を

残り時間表示が出るまで開けないでください。
(食品に合った加熱内容を決めています)
もし、途中で開けたり、停電になった場合は、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

自動加熱の連続使用について

加熱時間の追加目的で、同じ食品を自動加熱で続けて加熱しないでください。
食品が、焦げることがあります。もう少し加熱したい場合は、**手動加熱で様子を見ながら**加熱してください。

自動加熱で作るメニューをくり返して作るときは

庫内や付属品が熱い場合、うまく仕上がらないことがあります。
調節が必要なときは、**仕上がりキー**を使って、様子を見ながら加熱してください。

記載の材料・分量を守って

この製品に合わせた内容を記載しています。
材料・分量を変えるときは、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

レンジ加熱のとき (電波加熱)

レトルト食品や缶詰は、移しかえる

アルミなど金属製の容器では、容器の中があたたまらず、火花が出て本体を傷めたりします。

金串、金属容器などの金属物は使わない

火花が出て、本体を傷めます。このクックブックの中でアルミホイルなどを使用することがありますが、記載どおりにお使いください。

小さく切った根菜などの少量加熱は、必ず浸るぐらいの水を入れる

少量の加熱(100g以下)は、火花の発生や食品が焦げたり燃えたりして、故障の原因になります。
大きめの容器に野菜が浸るぐらいの水を入れて、ふたをして加熱してください。17 ページ ご注意

オーブン・トースターグリル加熱のとき (ヒーター加熱)

ラップやプラスチック容器を使わない

溶けたり、発火するので使えません。

加熱中のドアの開閉は、なるべくしない

庫内温度が急に下がります。加熱状態の確認は、残り時間表示になってから、すばやくおこなってください。

できあがったら、すぐに取り出す

庫内に入れておくと、余熱で焼きすぎになることがあります。

換気をしながら調理する

メニューによっては、煙が多く出る場合があります。
部屋の換気をおこなってください。

市販の本や、ガスオーブン・他の電気オーブンでのレシピは様子を見ながら

市販の本などの加熱時間や温度では、うまく仕上がらないことがあります。

使える容器 使えない容器にご注意を

 使えません。  使えます。

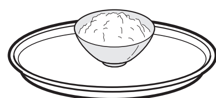
※は、使えない理由、または使いかたによって、使用できないことを記載しています。

<table>
<tr><th colspan="2">加熱の種類
容器の種類</th><th>レンジ加熱
（電波）</th><th>組み合わせ加熱</th><th>オーブン・トースターグリル加熱
（ヒーター）</th></tr>
<tr><td rowspan="2">ガラス</td><td>耐熱性のある容器</td><td colspan="3">○ ※急熱・急冷すると割れることがあります。</td></tr>
<tr><td>耐熱性のない容器
強化ガラス・カットグラス・クリスタルガラスなど。</td><td colspan="3">× レンジ加熱では、カットのないもので、油や砂糖を使わないものであれば1～2分以内の加熱に使えます。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">プラスチック</td><td>耐熱性のある容器
(耐熱温度140℃以上)</td><td>○ ※砂糖や油分の多い料理は、高温になり、変形したり、溶けたりするため使えません。
※時間をかけすぎると変形や溶けることがあります。
※本体は、耐熱性であってもふたは熱に弱いものがあるのでご注意ください。</td><td colspan="2">× ※変形したり、焦げたりするので、使えません。</td></tr>
<tr><td>発泡トレーなどの熱に弱いプラスチック容器
(耐熱温度140℃未満)</td><td colspan="3">× ※溶けたり、燃えたりするので使えません。
スチロール・ポリエチレン・メラミン(幼児用食器など)・フェノール・ユリアなども、溶けたり焦げたりして使えません。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">陶磁器・漆器など</td><td>陶器
磁器</td><td colspan="3">○ ※急熱・急冷すると割れることがあります。
※色絵やひび、金・銀箔、金・銀線、金・銀粉のある器は傷めたり、火花が出るので使えません。</td></tr>
<tr><td>漆器
竹製品
木
紙</td><td colspan="3">× ※漆器は塗りがはげたり、ひび割れたりして使えません。
紙・木・竹製品も焦げたり燃えたりして使えません。
竹串・キッチンペーパー・天ぷら敷紙など、このクックブックで記載している使いかたであれば、使用できます。</td></tr>
<tr><td>金属</td><td>アルミ
ステンレス
ホーローなどの金属容器</td><td colspan="2">× ※火花が出て、本体を傷めるので、小さなアルミケースも使えません。</td><td>○</td></tr>
<tr><td rowspan="4">その他</td><td>ラップ
(耐熱温度140℃以上)</td><td>○ ※油分の多い料理は高温になり溶けるため使えません。</td><td colspan="2">× ※溶けたり、発火するので使えません。</td></tr>
<tr><td>アルミホイル</td><td colspan="2">× ※火花が出るので使えませんがこのクックブックで記載している使いかたであれば、使用できます。（酒のかん・解凍）</td><td>○</td></tr>
<tr><td>オーブン用クッキングペーパー</td><td colspan="3">○ ケーキ作りで使う硫酸紙・オーブン用クッキングペーパーなど使えます。
※庫内壁面に接触させると焦げることがあります。</td></tr>
<tr><td>特殊な形をした容器</td><td colspan="3">× ※とくに注ぎ口の細長い容器などでレンジ加熱をすると、容器の細い部分が集中的に加熱されるため「突沸」しやすく、やけどの原因になります。</td></tr>
</table>

自動 あたため キー (レンジ加熱500W)

準備

食品を入れてドアを閉める



使う付属品
丸皿

回転網

使える容器
レンジ加熱
11 ページ

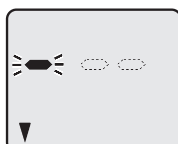
置きかた

ごはん1杯は、丸皿の**中央**に置きます。
※食器が軽いと、ぬるめに仕上がります。

1



を1度押す

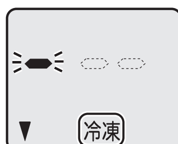


点滅表示は、進行状態を示します。

冷凍もののときは

2度押す

「冷凍」が点灯します。



加熱終了

加熱

- 加熱途中で残り時間を表示。
- 加熱途中で、混ぜるときは、ドアを開けると一時停止します。再スタートは あたため **キー**を押します。

終了音 ピーピー…　**食品を取り出す**

仕上がりの調節

- お好みに応じて調節できます。
- 食品によって、必ず**仕上がりキー**を押すものがあります。次 ページ

使いかた

あたため キーを押した後(約30秒以内)**に仕上がりキーを押します。**

※「強」または、「弱」を表示します。

仕上がり・温度

弱め   強め

・ぬるめにするとき
・量が少ないとき

・あつめにするとき

ポイント

もう、読まれましたか？
「調理のときのお願い」10 ページ

あたため キーのしくみ

食品と容器の重さで自動的に加熱時間が決まります。

だから

- 食品の分量に比べ、**容器が大きすぎたり、小さすぎたり、また極端に重い容器**を使うと、上手にできないことがあります。
- **軽い耐熱性プラスチック容器** (市販の冷凍お弁当用おかずの容器や、ふた付きの保存容器など)を用いたり、容器を使わずに食品だけを丸皿にのせて加熱すると、ぬるく仕上がります。

- **陶磁器・耐熱性の容器に入れて加熱します。**
- **量が多いときは2つに分けます。**
  より上手に仕上がります。



- フライ類のあたためは、5 フライあたため **キー**を使うと上手にできます。18 ページ

ご注意

次のような食品のあたためには、加熱のしすぎになるため、食品に合ったキーで加熱します。

あたためる食品	使うキー
飲み物	2 牛乳・酒 キー 15 ページ
肉まん・あんまん まんじゅう・茶わん蒸し 乾燥したもの・水分の少ないもの(干もの・落花生など) はじけやすい食材の入った食品(いかなど) パセリ・青じその乾燥	手動 レンジ キー200W で様子を見ながら加熱します。 26 ページ
パン類	手動 トースターグリル キー ロールパン2個(1個30g) 3〜4分 20 ページ

- **発泡トレーや耐熱性のないプラスチック容器は、溶けたりするので使えません。**
- **高温で使用した後の丸皿にプラスチックなど熱に弱い容器を置いたり、ラップを敷かないでください。**
- **加熱後のラップは、やけどに気を付けて、すぐにはずします。**(食品・容器の変形の原因)

常温・冷蔵もの

しっとり仕上げたい場合に

ラップをするもの

煮もの



分量：約100～400g

カレー・シチュー



分量：約200～400g
- 加熱後、かき混ぜる。

汁もの(スープ)



分量：1～3杯(約600mL)
- 加熱後、かき混ぜる。

水分をとばしぎみにしたい場合に

ラップをしないもの

ごはん



分量：1～3杯(約450gまで)
- 固めのごはんは、霧吹きなどで水をふりかける。

炒めもの(焼きそば)



分量：約100～200g
スタート直後：(弱め)
- パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。加熱後、混ぜる。

焼きもの(ハンバーグ)

分量：1～4個(約360g)
スタート直後：(弱め)
- 表面が乾いていれば、あらかじめサラダ油をぬる。

揚げもの(天ぷら)

分量：約100～400g
- 皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。

※いかは、はじけるので手動 レンジ キー200Wで控えめに加熱します。 20ページ

※ 5 フライあたため キーで加熱するとカラッと仕上がります。 18ページ

焼きとり

分量：2～15本(約380g)
スタート直後：(弱め)
- 照りを出すため、あらかじめたれをぬる。

ピラフ・焼きめし

分量：約100～400g
- 加熱後、混ぜる。

ご注意

食器の重さによって、仕上がりに差が出ます。
写真の食器を参考にしてください。

冷凍もの

必ずラップをします

ごはん



分量：約100～600g
あたため キーを2度押す
- 皿にのせるか容器に入れる。

カレー・シチュー



分量：約100～200g
あたため キーを2度押す
- 浅い容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。

焼きもの(ハンバーグ)

分量：1～4個(約360g)
あたため キーを2度押す
- 加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。

里いも・かぼちゃ

分量：約100～500g
あたため キーを2度押す

蒸しもの(しゅうまい)

分量：5～15個(約230g)
あたため キーを2度押す
- 両面に水をふりかける。

ピラフ

分量：約100～400g
あたため キーを2度押す
- あらかじめよくほぐしておく。
- 400gのときは、スタート後に(強め)を押します。

ミックスベジタブル

分量：約100～300g
あたため キーを2度押す
スタート直後：(弱め)
- 少量加熱は火花が出ることがありますので、ご注意ください。

17ページ ご注意

自動 1 サックリ解凍 キー

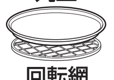
●庫内が高温のときは、スタートしません。「U 04」を表示します。 29 ページ

準備

食品を入れてドアを閉める



使う付属品
丸皿



回転網

置きかた

食器には、絶対にのせないでください。
(食器にのせると煮えます)
ラップを敷いて食品を丸皿の**中央**に置きます。

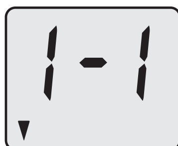
使える容器
レンジ加熱 11 ページ

- ラップは、食品より少し大きい程度に敷きます。**大きすぎてかぶさっていたり、包んだ状態では、上手に解凍できません。**

1

全解凍２度押し
1 サックリ解凍

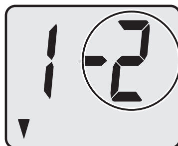
を1度押す



全解凍のときは

2度押す

「1」から「2」に変ります。



加熱終了

加熱

- 加熱途中で残り時間を表示。

終了音
ピーピー…

食品を取り出す

ポイント　もう、読まれましたか？
「調理のときのお願い」 10 ページ

▶ **必要分だけ切り分けるときは**
1 サックリ解凍 キーを1度押します。

▶ **解凍後、すぐに調理するときは**
1 サックリ解凍 キーを2度押します。

- 解凍する直前まで冷凍室に入れておいた食品を使います。
- 溶けかけているときは、様子を見ながら手動 **レンジ キー200W**で解凍します。 20 ページ
- 食品は、同じ種類・大きさにそろえます。
- 変色や煮えを防ぐために、身の細い部分や薄い部分には、アルミホイルを巻きます。
- バランなどの飾りや敷もの・調味料入りの小袋は、取り除いてください。

仕上がりの調節

必ず**仕上がりキー**を押すものがあります。
■素材別のコツ参照

使いかた

1 サックリ解凍 キーを押した後(約30秒以内)**に仕上がりキーを押します。**
※「強」または、「弱」を表示します。

仕上がり・温度

弱め   強め

■素材別のコツ

用　途		必要分だけ切り分けるとき	解凍後すぐに調理に使うとき
操　作		1 サックリ解凍 キー1度押し (表示 1 - 1)	1 サックリ解凍 キー2度押し (表示 1 - 2)
1度に解凍できる分量		300～500g	100～400g
肉類	ひき肉・薄切り肉	――	――
	かたまり肉	仕上がりキー ∧ (強め)	仕上がりキー ∧ (強め)
	とり肉	――	※骨付きの場合は足の細い部分にアルミホイルを巻く。
魚類	まぐろ(赤身)・えび	さしみの場合は仕上がりキー ∧ (強め)	――
	切り身魚	――	※尾の細い部分にアルミホイルを巻く。

上手に解凍するための冷凍方法

- 材料は新鮮なものを薄く、平たく整えます。
- **1回分(200～300g)ずつに分けます。**かたまり肉以外は、極端に薄くならないよう3cm以内に厚みをそろえます。
  1 サックリ解凍 キーの1度押しのときは500gまでなら、小分けする必要はありません。厚みは2～3cmにそろえます。
- 必ず空気を抜き、ラップなどで密封します。※野菜は、固めにゆでて水分をよくきります。解凍は、**あたため キーの2度押し**で加熱します。

ご注意

- **アルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。**
  火花が出て本体を傷めます。

自動 2 牛乳・酒 キー

■手動でするときは 26ページ

準備

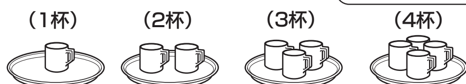
食品を入れてドアを閉める

使う付属品
丸皿
回転網



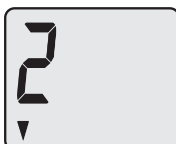
使える容器
レンジ加熱
11ページ

置きかた
1杯のときは丸皿の**中央**に、2杯以上は、**同一円周上**に置きます。

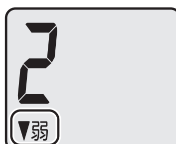


1

2 牛乳・酒 **を押す**



酒のかんをするときは
さらに仕上がりキーの ⌄(弱め)を押す
「弱」が点灯します。



加熱終了

加熱
●加熱途中で残り時間を表示。

終了音 ピーピー… **食品を取り出す**

ポイント

もう、読まれましたか？
「調理のときのお願い」 10ページ

- **1度に加熱できる分量は、基準分量**(下表参照) **1～4杯(本)まで。**
- **ふたやラップはしません。**
- **容器は、一杯あたり基準分量**(下表参照)**を入れて8分目ぐらいになるものを使います。**
- 加熱前、加熱後も必ずかき混ぜます。
- 加熱前の温度によっては、**仕上がりキー**を押してください。

1mL＝1cc

	牛乳 ( )内はコーヒー	酒
基準分量 1杯あたり	200mL(150mL)	180mL
加熱前の基準温度	冷蔵保存…約8℃ (常温保存…約20℃ ※牛乳より約10℃あつめに仕上がります。)	常温保存…約20℃
容　器		アルミホイル

- コップは、**低めの広口容器**を使う。
- 酒をとっくりに入れて、くびれているところより量が上にくるときは、その部分に**アルミホイル**を巻く。

仕上がりの調節

- **酒のかんをするときは必ず仕上がりキーの ⌄ (弱め)を押します。**
  (標準のあたためとなります)
  ※仕上がりを調節するときは手動 レンジ キー 500Wで様子を見ながら、加熱してください。
- **牛乳(コーヒー)の仕上がりを調節するときは**
  - ・あつめにするとき
  - ・1杯あたりの量が多いとき
  - ・加熱前の基準温度より低いとき

  → ⌃**(強め)を押す**
  - ・ぬるめにするとき
  - ・1杯あたりの量が少ないとき
  - ・加熱前の基準温度より高いとき

  → ⌄**(弱め)を押す**

使いかた

2 牛乳・酒 キーを押した後(約30秒以内)**に仕上がりキーを押します。**
※「強」または、「弱」を表示します。

仕上がり・温度

弱め   強め

ご注意

- **酒のかんでアルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。**
  火花が出たり、ドアガラスが割れることがあります。
- **牛乳ビンのまま加熱するとふき出します。**
  必ず、カップに移し替えてください。
- **加熱しすぎないでください。**
  取り出すときに突沸して、やけどをすることがあります。加熱しすぎたときは、そのまま20秒ほど庫内で冷ましてから取り出してください。
- **基準分量よりもかなり少ないときは、**手動 レンジ キー500Wで様子を見ながら、あたためてください。
  自動 あたため キーで加熱すると沸騰することがあります。

自動 3 トースト キー

■手動でするときは 26ページ

準備

食品を入れて ドアを閉める

使う付属品

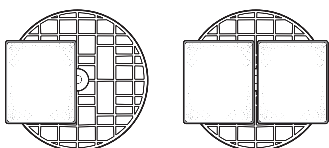


回転網

使える容器
トースター
グリル加熱
11ページ

置きかた

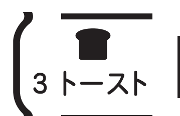
1枚焼くときは、片側に置きます。
2枚焼くときは、一列に並べます。



上から見たところ

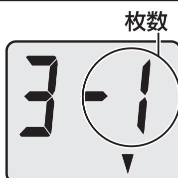
食パンが庫内壁面に触れないように、中央に寄せます。

1



を1度押す

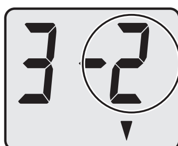
枚数



2枚焼くときは

2度押す

「1」から「2」に変わります。



加熱終了

加熱

● 加熱途中で残り時間を表示。

終了音 ピーピー…

食品を取り出す

仕上がりの調節

● お好みの焼き色に調節してください。
● 冷凍保存の食パンを焼くときは、必ず**仕上がりキー**の ∧ **(強め)**を押します。

使いかた

3 トースト キーを押した後(約30秒以内)**に仕上がりキーを押します。**
※「強」または、「弱」を表示します。

仕上がり・温度

弱め





強め

・薄めにするとき

・冷凍保存の食パンを焼くとき
・濃いめにするとき

ポイント

もう、読まれましたか？
「調理のときのお願い」 10ページ

● **1度に6枚切り食パンが2枚(常温、冷凍もの)まで焼けます。**

ピザトースト、パン類のあたためは、手動 トースターグリル キーで、様子を見ながら加熱します。 20ページ

● **ピザトースト**
食パン2枚(6枚切り)にピザソースを適量ぬり、薄切りにしたサラミソーセージ10枚と、玉ねぎ20g、輪切りピーマン8枚を等分にのせ、ピザ用チーズ40gを等分に散らし、回転網に並べる。
加熱時間の目安 10〜12分

● **パン類のあたため**
ロールパン2個(1個30g)
加熱時間の目安 3〜4分

ご注意

● **プラスチック容器やラップは溶けたり、焦げたりするため使えません。**
● **バターをぬった食パンは焼かないでください。**
バターが庫内底面に落ち、発煙・発火のおそれがあります。
● 冷凍保存の食パンは保存状態により、焼き色が異なります。
● 回転網の構造上、上面と下面の焼け具合は、異なります。

自動 4 ゆで野菜 キー

■手動でするときは 26ページ

準備

食品を入れてドアを閉める

使う付属品
丸皿

回転網

使える容器
レンジ加熱
11ページ



置きかた
必ずラップに包んで丸皿にのせます。

食器には、絶対のせないでください。食品の重さで自動的に加熱時間が決まります。

- 容器に入れるときは、手動 レンジ キー500Wで様子を見ながら加熱します。20ページ

1



を押す



加熱終了

加熱

- 加熱途中で残り時間を表示。

終了音 ピーピー…

食品を取り出す

仕上がりの調節

- 葉菜類・花果菜類をゆでるときは、必ず**仕上がりキーの ∨(弱め)**を押します。
  ポイント 参照

使いかた

スタート キーを押した後(約30秒以内)**に仕上がりキーを押します。**
※「強」または、「弱」を表示します。

仕上がり・温度

弱め   強め

- 葉菜・花果菜類のとき
- 控えめにゆでるとき

- しっかりゆでるとき

ポイント

もう、読まれましたか？
「調理のときのお願い」10ページ

根菜類

じゃがいも、さつまいも、にんじん、大根、ごぼうなど

- **1度に加熱できる分量**
  100～1,000g(にんじん、ごぼうは400gまで)
- 大きさをそろえる。

いも類のとき
1個を丸ごとゆでるときは、丸皿の**中央を避けて**置く。
加熱後、ラップをしたまま蒸らし、熱いうちに皮をむく。

葉菜・花果菜類

必ず仕上がりキーの ∨ (弱め)を押します。

ほうれん草、キャベツ、白菜、カリフラワー、ブロッコリー、グリーンアスパラガス、かぼちゃなど

- **1度に加熱できる分量**
  100～400g（ほうれん草は300gまで）
- 乾燥、脱水を防ぐために、水気を残して加熱する。
- 加熱前後にアク抜きをする。

【アク抜きのコツ】
- グリーンアスパラガス：加熱前に軽く塩でもんでおく。
- ほうれん草：加熱後すぐ水に取る。
  (色止めも兼ねます)

葉菜類のとき
- 根と茎を交互に重ねてラップする。
- 太い根は、加熱前に十字の切り込みを入れる。

花果菜類のとき
- 太い芯や根元の固い皮は、加熱前に除く。

ご注意

- **少量の根菜**(冷凍ミックスベジタブルなど)を**ゆでるときは、**大きめの容器に**野菜が浸かるぐらいの水を入れ、ふたをして**手動 レンジ **キー500W**で加熱してください。
  加熱しすぎると発煙・発火のおそれがあります。
  ※にんじん50g(水25mL)のとき **約1分30秒**
- **加熱の追加目的で同じ食品を自動加熱で続けて加熱しないでください。とくに根菜類(さつまいもなど)は、**必要以上の加熱をすると食品が焦げたり、発火のおそれがあります。
  加熱を追加するときは、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。
- **加熱中、ドアの下部に水滴が付いたり落ちる場合がありますが、食品から出た水分(水蒸気)であり、故障ではありません。**

自動 5 フライあたため キー

■手動でするときは 26 ページ

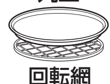
レンジ加熱だけでは、べたつきがちな調理済みのフライ、コロッケ類をトースターグリル加熱を利用してカラッと上手にあたため直します。

準備

食品を入れてドアを閉める



使う付属品
丸皿



回転網

使える容器
組み合わせ加熱
11 ページ

置きかた

丸皿に食品を等間隔に並べるか、細かいものは、広げます。
丸皿にオーブン用クッキングペーパーを敷くとお手入れが簡単です。

食器には、絶対のせないでください。食品の重さで自動的に加熱時間が決まります。

1

冷凍2度押し
5 フライあたため

を1度押す



冷凍もののときは

2度押す

「冷凍」が点灯します。



加熱終了

加熱

- 加熱途中で残り時間を表示。

終了音 ピーピー…

食品を取り出す

もう、読まれましたか？
「調理のときのお願い」 10 ページ

ポイント

- **一度に加熱できる分量は、100～300gまで。**
  (1個25～100gの常温・冷蔵・冷凍もののフライ類)

※クリームコロッケは、中身が出ることがあるので様子を見ながら加熱してください。

お願い

- 焦げすぎるときは、加熱途中で**残り時間が出てから**アルミホイルをかぶせます。
  (加熱スタート時は、レンジ加熱が入るため、火花が飛び、故障の原因になります)
- 加熱を追加するときは、手動 **トースターグリル キー**で様子を見ながら、おこなってください。
  仕上がりキーは使えません。

ご注意

- **プラスチック容器やラップは溶けたり、焦げたりするため使えません。**
- **包装は、必ずはずしてください。**
- **焦げすぎるときなどで、アルミホイルを使うときは、残り時間表示になるまで使わないでください。**
  (加熱スタート時は、レンジ加熱が入るため、火花が飛び、故障の原因になります)

常温・冷蔵もの

調理済フライ



- 丸皿に等間隔に並べる

フライドポテト



- 丸皿に広げる

冷凍もの

市販の調理済フライ



- 丸皿に等間隔に並べる

自動 6 コンビニメニュー キー

■手動でするときは 26 ページ

コンビニエンスストア等で売られている、レンジ加熱対応パッケージに入ったお弁当やお総菜を手軽にあたためることができます。

準備

食品を入れてドアを閉める



使う付属品
丸皿



回転網

使える容器
レンジ加熱
11 ページ

置きかた
ラップやふたをはずして丸皿の中央に置きます。

1

弁当・総菜 あたため
6コンビニメニュー

を押す



加熱終了

加熱

●加熱途中で残り時間を表示。

終了音 ピーピー…

食品を取り出す

ポイント

もう、読まれましたか？
「調理のときのお願い」 10 ページ

- **一度に加熱できる分量は**
  - **・お弁当、丼物、スパゲティ、焼きそばは、1人分(約300～500g)まで。**
  - **・お総菜(野菜の煮物、焼き物、揚げ物など)は、1～2パック(1パック約100～200g)まで。**

仕上がりの調節

●お好みに応じて調節できます。

使いかた

6 コンビニメニュー キーを押した後(約30秒以内)**に仕上がりキーを押します。**
※「強」または、「弱」を表示します。

仕上がり・温度

弱め   強め

・ぬるめにするとき
・量が少ないとき

・あつめにするとき

ご注意

- **包装しているラップやふたは、焦げたり燃えたりするため、必ずはずします。**
- **加熱中に破裂や発火のおそれのあるものは、取り出します。**(しょうゆ、ソースなどの入った容器・袋、丸ごとのゆで卵、アルミケース)
- **アルミで加工された容器に入ったものは、加熱しないでください。**
- **庫内や付属品が高温のときは、冷ましてから加熱してください。**(容器が溶けます)
- **中身によって出来上がり具合が異なるため、様子を見ながら加熱してください。**
- **レンジ加熱対応パッケージに入ったお総菜を、皿や容器に移し替えてあたためる場合は、自動 あたため キーで加熱してください。**

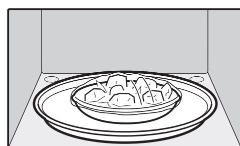
ご自分で加熱の種類や時間を合わせて、調理するときにお使いください。

手動 レンジ キー ・ トースターグリル キー

レンジ加熱のとき

準備

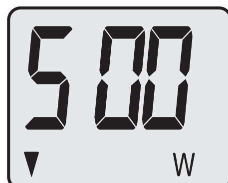
食品を入れて、ドアを閉める





置きかた
丸皿の中央に置きます。
2つに分けた場合も**中央**に寄せて置きます。

1 出力切替 レンジ を押す

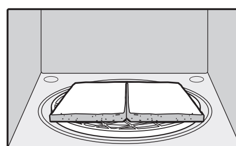


●初め、500Wを表示。

W数(出力)を変更するときは
押すごとに500Wと200Wが切り替わります。
500W ←→ 200W

トースターグリル加熱のとき

食品を入れて、ドアを閉める

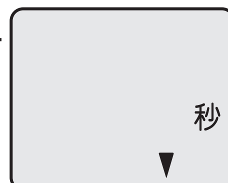




※汁や油分が底面に落ちそうな食品は丸皿にのせて加熱します。



1 トースターグリル を押す

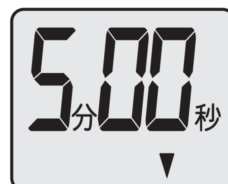


●秒を表示。

2 10分 | 1分 | 10秒 を押して加熱時間を合わせる

加熱時間設定範囲

レンジ加熱のとき	●500W……	15分まで
	●200W……	99分まで
トースターグリル加熱のとき	……	20分まで



例 トースターグリル加熱5分のとき
1分 キーを5度押す。

3



を押す

●残り時間を表示。

加熱

加熱終了



食品を取り出す

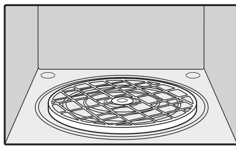
※レンジ加熱のとき
加熱中に手動 レンジ キーを押すと出力の確認ができます。

オーブン キー(発酵) ※発酵の操作方法(下記参照)

予熱をする

準備

回転網だけをセットして、ドアを閉める

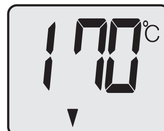


使う付属品 回転網

※食品・丸皿は、入れません。

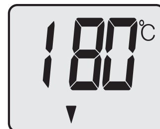
1 オーブン を押す

●初め、170℃を表示。



2 仕上がり・温度 ∨ 10℃下がる ∧ 10℃上がる を押して加熱温度を合わせる

加熱温度設定範囲
40℃(発酵するとき)
110℃～200℃
(10℃単位)



例 180℃のとき

3 あたため スタート を押す

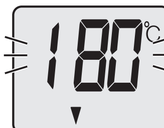


●予熱温度まで自動で加熱。

予熱

予熱完了

予熱が完了すると(設定温度になると)
ピッピッピッピッピッピッ

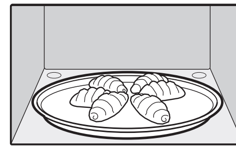


※30分間予熱状態を保っていますが、合わせた温度が190℃以上のときは、15分間となります。(その間、温度表示は点滅しています)

焼き上げる

準備

丸皿と食品を入れて、ドアを閉める

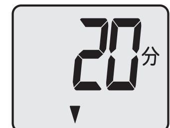


使う付属品 丸皿 回転網

※ドアを開けると温度が下がります。すばやくドアの開閉をしてください。

4 10分 | 1分 | 10秒 を押して加熱時間を合わせる

加熱時間設定範囲
99分まで



例 20分のとき 10分 キーを2度押す

5 あたため スタート を押す



●残り時間を表示。

加熱

加熱終了



食品を取り出す

●加熱終了後に加熱を追加するときは、予熱なしオーブン加熱の操作方法 でおこなってください。(下記参照)

予熱なしオーブン加熱の操作方法

食品を庫内に入れて、オーブン キーの操作 1→2→4→5 の順におこなってください。
※予熱なしは、庫内の温度が高いうちに加熱を追加する目的で使います。

加熱途中に温度変更するとき

加熱中(予熱中)……オーブン キーを押して温度表示になってから温度キー 仕上がり・温度 ∨ ∧ を押すと変更できます。

発酵の操作方法

●庫内が高温のときは、スタートしません。「U 04」を表示します。29ページ

丸皿に食品をのせ、庫内に入れてドアを閉める。 ※庫内灯は点灯しません。
オーブンの操作を参考に 1→2(40℃に設定)→4→5 の順で操作します。

加熱早見表

手動で加熱するときの目安時間

目安時間としてご覧ください。
食品の種類･加熱前の温度･素材の鮮度などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。

■あたため（レンジキー500W）

茶わん蒸しは、200W
（1mL=1cc）

	メニュー	ラップの有無	分量/目安時間
常温もの・冷蔵もの	煮もの	有	200g／約1分30秒
	カレー・シチュー	有	1人分(200g)／約1分30秒
	汁もの(スープ)	有	1杯(200mL)／約1分40秒
	ごはん	無	1杯(150g)／約1分10秒
	焼きそば スパゲッティ	無	1皿(200g)／約1分40秒
	ハンバーグ	無	2個(180g)／約1分30秒
	天ぷら・フライ	無	1人分(200g)／約2分20秒
	焼きとり	無	6本(150g)／約1分30秒
	ピラフ・焼めし	無	1人分(250g)／約2分30秒
	牛乳 注1	無	1杯(200mL) /約1分40秒
	酒 注1	無	1杯(180mL) /約1分20秒
	コンビニ弁当	無	1個(500g)／約4分
	肉まん・あんまん ※1	有	1個(110g)／約50秒
	まんじゅう ※2	有	1個(65g)／20〜40秒
	茶わん蒸し ※3	無	1個／レンジ 200Wで約3分
冷凍もの	ごはん	有	1杯(150g)／約3分
	カレー・シチュー	有	1人分(200g)／約6分20秒
	ハンバーグ	有	2個(180g)／約4分30秒
	しゅうまい	有	15個(230g)／約5分
	ピラフ・焼きめし	有	1人分(250g)／約5分10秒
	ミックスベジタブル	有	約100ｇ／約3分30秒
	里いも・かぼちゃ	有	約500ｇ／約12分30秒
	肉まん・あんまん ※1	有	1個(110g)／約1分20秒
	まんじゅう ※2	有	1個(65g)／30〜50秒

■ゆで野菜（レンジキー500W）

	素　材	分量/目安時間
根菜類	じゃがいも さつまいも	150g/約3分30秒
	にんじん	200g/約4分30秒
	だいこん	400g/約7分30秒
葉菜類／花果菜類	ほうれん草	200g/約2分30秒
	キャベツ・白菜	200g/約2分30秒
	カリフラワー ブロッコリー	200g/約2分30秒
	グリーンアスパラガス	100g/約2分
	かぼちゃ	400g/約4分20秒

■パン類（トースターグリルキー）

パン類	分量/目安時間
食パン 常温もの6枚切りのとき	1枚 /4分50秒〜5分50秒
	2枚 /5分30秒〜7分
ロールパン(あたため)	2個(1個30g)/3〜4分

■フライ類のあたため
（レンジキー500WのあとトースターグリルキーⅠ）

フライ類	分量/目安時間
調理済フライ (常温･冷蔵もの)	100g/約20秒のあと、 6〜7分
調理済フライ (冷凍もの)	150g/約1分40秒のあと、 7〜8分

■その他（レンジキー200W）

乾燥したもの､水分の少ないもの(干もの､落花生など)**パセリ､青じそなどの乾燥**

※加熱しすぎると焦げて煙が出ることがあります。
様子を見ながら加熱をしてください。

注1 加熱しすぎないでください。取り出すときに突沸してやけどをすることがあります。加熱しすぎたときは、そのまま20秒ほど庫内で冷ましてから取り出してください。

※1 底の紙を取ってサッと水にくぐらせ、1個ずつゆったりとラップに包む。
あんまんは、あんが先に熱くなり、3分以上(冷凍ものは4分以上)加熱すると発煙・発火のおそれがあるので､加熱時間は控えめに。

※2 あんが熱くなるので控えめに加熱する。

※3 具の種類や量によって、加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。

お手入れ　汚れたら、すぐに！こまめに！お手入れしましょう

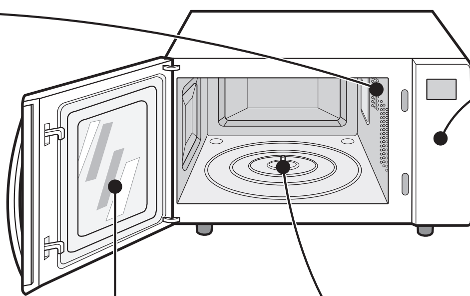
必ず電源プラグを抜き、本体・付属品が冷めてからおこなってください。
(電源プラグのほこりも拭き取りましょう)

庫内・ドアの内側の穴やすきま、電波の出口カバーに食品カスや飛び汁が付いたまま、使用しないでください。放っておくと、発煙や火花が出る原因になります。

本体(内側・外側)の汚れ

固く絞ったふきんですぐに水拭きをします。
汚れが落ちにくいときは、うすめた台所用合成洗剤(中性)を使い、最後は水拭きをします。

電波の出口カバー
食品カスがついたまま使用しない
焦げたり燃えたりする場合があります。
※取りはずさないでください。

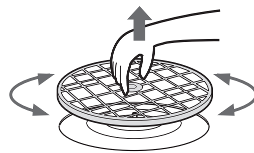


操作部
スプレー式の洗剤を直接かけない
液が浸透し、故障の原因。

ドアガラス
食器などを当てたりして、傷を付けない
加熱中にひびが入り、割れたりすることがあります。

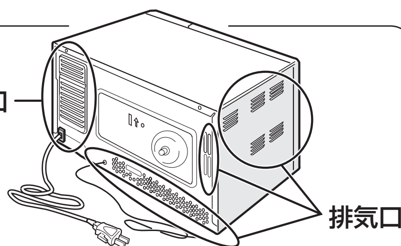
庫内・ドアの内側
食品カスや飛び汁は、穴やすきまに残したままにしない。
- 落ちにくい汚れは、ぬれたふきんをのせ、しばらくおいてから拭いてください。

底面、回転軸部分のお手入れは、回転網をはずします。
軽く左右にゆすりながら垂直に引き抜きます。



勢いよく引き抜くと天面の上ヒーターに当たり、割れる場合があります。

吸気口・排気口
ほこりは、拭き取ってください。
換気できずに、故障のおそれがあります。



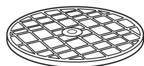
庫内のにおいが気になるときは
庫内の油分をきれいに拭き取ったあと、カラ焼きします。9 ページ

ご注意

- **台所用合成洗剤(中性)以外やスプレー式洗剤は、使用しないでください。**
(アルカリ性・弱アルカリ性・弱酸性・酸性の洗剤などやスプレー式洗剤は、操作部表面を傷めたり、故障を起こす原因になります)
- **シンナー・ベンジン・アルコール・オーブンクリーナー・クレンザー・換気扇洗剤・漂白剤・金属タワシは使用しないでください。また、塗装面に衝撃を与えないでください。**
(塗装面を傷めたり、傷が付いたり、塗装がはがれたりして腐食の原因になります)
- **市販の電子レンジ清掃剤(中性)をお使いになるときは、必ず説明書で指定された加熱時間をお守りください。**(加熱しすぎると発煙や故障のおそれがあります)

付属品(回転網・丸皿)　やわらかいスポンジを使い、洗ったあとは、よく乾燥させてください。

回転網



丸皿



- こまめにふきんで水拭きするか、台所用合成洗剤(中性)を使います。
- 丸皿の表面に汚れが付着したときは、クリームクレンザーなどを付けて、丸めたラップでこすり落とすか、漂白剤に浸けておくと 落としやすくなります。

故障かな？ 修理を依頼される前に、もう一度お調べください。

	こんな場合	故障ではありません
音について	加熱中(カラ焼き時も含む)や終了後に「ブーン」とファンが回ったり、止まったりする。	●製品内部の部品を保護するために冷却用ファンが回ります。ファン回転中は、電源プラグを抜かないでください。冷却が足りないと故障の原因になります。
	キーの受け付け音、加熱終了音が鳴らない。	●消音設定をしていませんか？ 手動 レンジ キーを4秒間押し続けると「ピッ」と1回鳴り、解除されます。 お知らせ音を消すとき、鳴らすとき 2 ページ
	加熱中にときどき暗くなったり「カチカチ」と音がする。	●加熱をコントロールしているためです。
	オーブン・トースターグリル加熱のときに「ポン」やきしみ音がする。	●高温のため、庫内壁が膨張するときの音です。
	レンジ加熱のとき「パチン」と音がする。	●ドアと本体の接触面に付着していた水滴が、はじける音です。
動作について	上ヒーターが赤熱しない。(カラ焼き時も含む) (オーブン、トースターグリル加熱のとき)	●断続制御していますので、メニューによって赤熱しない場合があります。
	コンセントに電源プラグを差し込んでいるのに何も表示しない。	●ドアを開けると「0」を表示し、操作ができます。 ●ドアを閉めて1分間放置すると表示が消え、電源が切れます。 電源オートオフ機能 をご覧ください。9 ページ
	加熱中、庫内灯が点灯しない。	● 庫内灯 キーを押すと点灯します。8 ページ ただし、オーブン キーで発酵操作をするときは、点灯しません。
	丸皿 (回転網)が右に回ったり、左に回ったりする。	●加熱スタート時のタイミングによって右または、左に回転するモーターを使っているからです。
	加熱中、ドアの下部に水滴が付いたり、落ちるときがある。	●食品から出た水分が水蒸気となり、ドアに付着したもので、心配ありません。ふきんで拭き取ってください。
	煙が出たり、いやなにおいがする。	●ご購入後にカラ焼きされましたか? 9 ページ ●庫内やドアに食品カスなどが付着していませんか? また、煮汁などの油や液体をこぼしませんでしたか？ 「**お手入れ**」27 ページ
	庫内で火花が出る。 (レンジ加熱のとき)	●金串、アルミホイル、金粉・銀粉の飾りのある容器や金属容器を使っていませんか?「**使える容器**」11 ページ ●食品カスなどが付着していませんか?「**お手入れ**」27 ページ
	加熱中に電源がすぐ切れる。 (ブレーカーが切れる)	●電気の容量を超えていませんか？ 販売店にご相談ください。5 ページ
仕上がりについて	1 サックリ解凍 キー、4 ゆで野菜 キーで食品が加熱しすぎる。	●食器にのせていませんか？ 14 ページ ●サックリ解凍のときラップに包んでいませんか？ ●素材に応じて**仕上がりキー**を使っていますか? 14・17 ページ それでも加熱しすぎる場合は、**「U01～03」を表示するときは**をお読みください。次 ページ
	飲み物が熱くなりすぎる。	● 2 牛乳・酒 **キー**で加熱されていますか？ 15 ページ ●容器の重さや加熱前の温度に応じて**仕上がりキー**を使っていますか？約10℃温度が上下します。 それでも熱すぎたり、ぬるすぎたりする場合は「**U01～03」を表示するときは**をお読みください。次 ページ

こんな場合		故障ではありません
仕上がりについて	加熱した食品が熱くなりすぎたり、加熱不足だったり、正しく操作しているのに「U01～03」を表示する。	● 下記の「**U01～03」を表示するときは**をご覧ください。
	市販の料理ブックや他の製品のオーブンメニューが上手にできない。	●このクックブック内の類似メニューの加熱方法を参考に手動で予熱をしてから、様子を見ながら焼いてください。(温度や時間が、市販のお料理ブックなどと異なることがあります)

こんな表示が出たら調べるところ エラー音（ピピピピピ）が鳴ります。

表示	調べるところ	
U01	● 丸皿をセットしていますか？	左の内容を調べた後、ドアを開けるか［とりけし］キーを押して、やり直してください。 それでも、「U01～03」を表示するときは、下記「**U01～03」を表示するときは**の操作をおこなってください。
U02	● 食品の量が多すぎます。分量を減らしてください。	
U03	● 食品の量が少なすぎます。分量を増やすか、加熱時間を5分以内に合わせてください。	
U04	● 庫内が高温のため使用できません。エラー表示が消えると使用できます。（ドアを開けておきましょう）	
C 番号 ⇄ 888	製品が故障している場合があります。電源プラグをコンセントから抜き、お買いあげの販売店または、お客様ご相談窓口に**表示の内容**をご連絡ください。(31 ページ)	
ただし C06 の場合は	製品の排気口が壁などに近付きすぎていませんか？据え付け状態を確認してください。	

「U01～03」を表示するときは (重さを計るセンサーの調整をします)

丸皿は、使いません。

庫内に回転網のみをセットし、ドアを閉めて次の ①～⑥ のキーを順に押してください。

① ［とりけし］キー ……………… 「0」を表示します。
② ［レンジ］キー ……………… 「500W」を表示します。
③ ［オーブン］キー ……………… 「500W」を表示します。(キーの音はしません)
④ ［レンジ］ キー ……………… 「200W」を表示します。
⑤ ［トースターグリル］ キー…… 「- - -」を表示します。
⑥ ［あたため］キー ……………… 「- - -」が点滅します。

回転網が約1回転し、終了音とともに「0」表示が点灯すると、操作は完了です。

お知らせ音(ピピピピ…)が鳴り、「U01」を表示する場合は、もう一度操作に誤りがないか、お確かめください。

保証とアフターサービス

修理を依頼されるときは 出張修理

1 「故障かな?」(28～29ページ)を調べてください。

2 それでも異常があるときは使用をやめて、必ず電源プラグを抜いてください。

3 お買いあげの販売店に次のことをお知らせください。

- ・品名:電子レンジ ・形名:(本書の表紙に記載の形名)
- ・お買いあげ日(年月日) ・故障の状態(具体的に)
- ・ご住所(付近の目印も合わせてお知らせください)
- ・お名前 ・電話番号 ・ご訪問希望日

● この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。

保証書(別添)

● 保証書は「お買いあげ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取ってください。
保証書は、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。

● **保証期間…お買いあげの日から1年間です。**
ただし、マグネトロンのみ2年間です。
保証期間中でも有料になることがありますので、保証書をよくお読みください。
※一般家庭用以外(たとえば、業務用、車両・船舶への搭載)に使用された場合の故障・損傷など有料です。

保証期間中

● 修理に際しましては保証書をご提示ください。保証書の規定に従って販売店が修理させていただきます。

保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。

補修用性能部品の保有期間

● 当社は、電子レンジの補修用性能部品を製品の製造打切後、8年保有しています。
補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

修理料金のしくみ

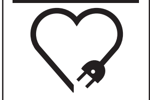
修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の料金です。

便利メモ

お客様へ…お買いあげ日・販売店名を記入されると便利です。

お買いあげ日	販売店名
年 月 日	電話( ) ―



長期ご使用の場合は商品の点検を!

こんな症状はありませんか?

- ●電源コードやプラグが異常に熱くなる。
- ●自動的に切れないときがある。
- ●コゲ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や振動がする。
- ●スタートスイッチを入れても食品が加熱されない。
- ●ドアに著しいガタがある。
- ●触れるとピリピリと電気を感じる。
- ●ドアや庫内に著しい変形がある。
- ●その他の異常や故障がある。

ご使用中止

故障や事故防止のため、電源プラグをコンセントから抜き、必ず販売店に点検をご依頼ください。
なお、点検・修理に要する費用は、販売店に、ご相談ください。

お客様ご相談窓口のご案内

修理・お取り扱い・お手入れについての「ご相談」ならびに「ご依頼」および、万一、製品による事故が発生した場合は、お買いあげの販売店、または下記窓口にお問い合わせください。
電話番号をお確かめのうえ、お間違いのないようにおかけください。
FAX送信される場合は、製品の形名やお問い合わせ内容のご記入をお願いいたします。

■よくあるご質問などはパソコンから検索できます。▶▶▶ 

シャープ　お問い合わせ　検索

http://www.sharp.co.jp/support/



使いかたや修理のご相談

【お客様相談センター】



0120 - 078 - 178
携帯電話・PHSからもご利用いただけます。

受付時間（年末年始を除く）
●月曜～土曜：**9:00～18:00**
●日曜・祝日：**9:00～17:00**

■IP電話などでフリーダイヤルサービスをご利用いただけない場合は…

電　話	ファックス
06 - 6792 - 1582	06 - 6792 - 5993
〒581-8585　大阪府八尾市北亀井町3-1-72	



「修理品引き取りサービス」のご案内

「修理品引き取りサービス」とは、電話で修理依頼いただきますと、当社指定の運送業者がお客様のご都合の良い日時にご自宅まで訪問してお預かりし、弊社で修理完了後、ご自宅までお届けに伺うサービスです。

ご利用料金

※サービスエリア：日本国内地域。ただし、沖縄県全域(離島を含む)および鹿児島県奄美市・大島郡を除く。

■運送費

保証期間内	無料
保証期間外	1,000円＋梱包資材費＋代引き手数料

※梱包料を含む往復料金(税別)

■修理料金

保証期間内	無料(保証書記載の「保証規定」に準じます)
保証期間外	有料(修理内容により異なります)

※保証期間内でも有料になる場合があります。詳しくは保証書をご確認ください。

お申し込み

【お客様相談センター】(0120 - 078 - 178) にお電話でお申し込みください。

↓ ①

お引き取り

当社指定の運送業者がお引き取りに伺います。

■お引き取りの時間は、下記時間帯よりお選びいただくことができます。

午前中	12:00～14:00	14:00～16:00	16:00～18:00	18:00～21:00

■お引き取り日は、ご依頼日の翌日以降となります。
■18:00～21:00の時間帯は、土、日、祝日を除きます。
■交通事情などの理由によりご指定の時間にお伺いできない場合がございます。

※離島の場合は、船便等のスケジュールにより、ご訪問できる日時が変動します。
※修理品は当社指定の運送業者が梱包箱を持参してお伺いし、梱包させていただきます。

↓ ②

修理・お届け

修理完了後、シャープエンジニアリング(株)よりご連絡いたします。

■ご連絡時にサービス料金(修理料金＋利用料)と発送日をご連絡いたします。
■当社指定の運送業者が修理完了品を、お届けに伺います。
■サービス料金(修理料＋利用料)を指定運送業者に、現金でお支払いください。

※離島の場合は、船便等のスケジュールにより、ご訪問できる日時が変動します。

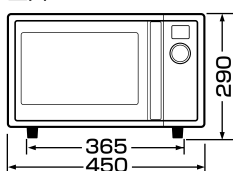
仕　様

定格電圧		交流 100V	
定格周波数		50Hz／60Hz共用	
レンジ	定格消費電力	970W(50Hz)/1,300W(60Hz)※1	
	定格高周波出力	500W※2・200W相当	
	発振周波数	2,450MHz	
トースターグリル	定格消費電力	1,180W	
オーブン	定格消費電力	1,180W	
	温度調節範囲	発酵(40℃)110～200℃※3	
外形寸法		幅450mm×奥行365mm×高さ290mm	
加熱室有効寸法		幅285mm×奥行295mm×高さ150mm	
ターンテーブル直径		丸皿260mm／回転網225mm	
質量		約12kg	
電源コードの長さ		約1.4m	
区分名		B	
電子レンジ機能の年間消費電力量	62.2kWh／年	年間待機時消費電力量	0kWh／年
オーブン機能の年間消費電力量	10.0kWh／年	年間消費電力量	72.2kWh／年

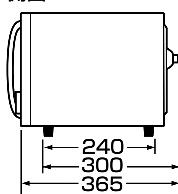
- 年間消費電力量(kWh／年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。区分名も法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容量の違いで分けています。
- 実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量などによって変化しますので目安としてご覧ください。

■ 外形寸法（単位mm）

正面



側面



落下・転倒防止用金具(別売)について

背面上部に、転倒を防ぐためL型アングルが付けられます。柱や壁などに固定してください。金具取り付け面と壁面との間は、18cm以上のスペースが空きます。



RK-TB1 希望小売価格 945円(税抜価格 900円)・工事費別 (2008年4月現在)

※1 60Hz(1,300W)時は断続運転となるため、消費電力量は、50Hz(970W)時と同じです。(調理時間も同じです)
※2 定格高周波出力500Wは、短時間高出力機能[約30分間(15分×2回)]であり、定格連続高周波出力は、350Wです。350Wへは、自動的に切り替わります。
※3 オーブンレンジの200℃での運転時間は、約10分間です。その後は、自動的に170℃に切り替わります。

- 設置するときは、背面10cm以上(ただし、背面の凸部で一番飛び出しているところより**9cm以上**)、天面15cm以上、両側面10cm以上、空間を設ける必要があります。
- 待機中(表示が消えている状態)の消費電力量は、0Wです。
- 長期間運転しないときは、電源プラグをコンセントから抜いてください。

■よくあるご質問などはパソコンから検索できます。▶▶▶


シャープ　お問い合わせ　検索

http://www.sharp.co.jp/support/



使いかたや修理のご相談

【お客様相談センター】



0120 - 078 - 178

携帯電話・PHSからもご利用いただけます。

受付時間（年末年始を除く）
- 月曜～土曜：9:00～18:00
- 日曜・祝日：9:00～17:00

■IP電話などでフリーダイヤルサービスをご利用いただけない場合は…

電話	ファックス
06 - 6792 - 1582	06 - 6792 - 5993
〒581-8585　大阪府八尾市北亀井町3-1-72	



「修理品引き取りサービス」のご案内

「修理品引き取りサービス」とは、電話で修理依頼いただきますと、当社指定の運送業者がお客様のご都合の良い日時にご自宅まで訪問してお預かりし、弊社で修理完了後、ご自宅までお届けに伺うサービスです。

電話でのお申し込みにあたっては、31ページの「ご利用料金」「お引き取り時間」「修理・お届け」を併せてご確認のうえ、ご依頼ください。

お申し込み

【お客様相談センター】

(0120 - 078 - 178) にお電話でお申し込みください。

シャープ株式会社
本　社 〒545-8522 大阪市阿倍野区長池町22番22号
健康・環境システム事業本部 〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号



SW10シリーズ
Printed in Thailand
TCADCA935WRRZ 08D－ TH ③